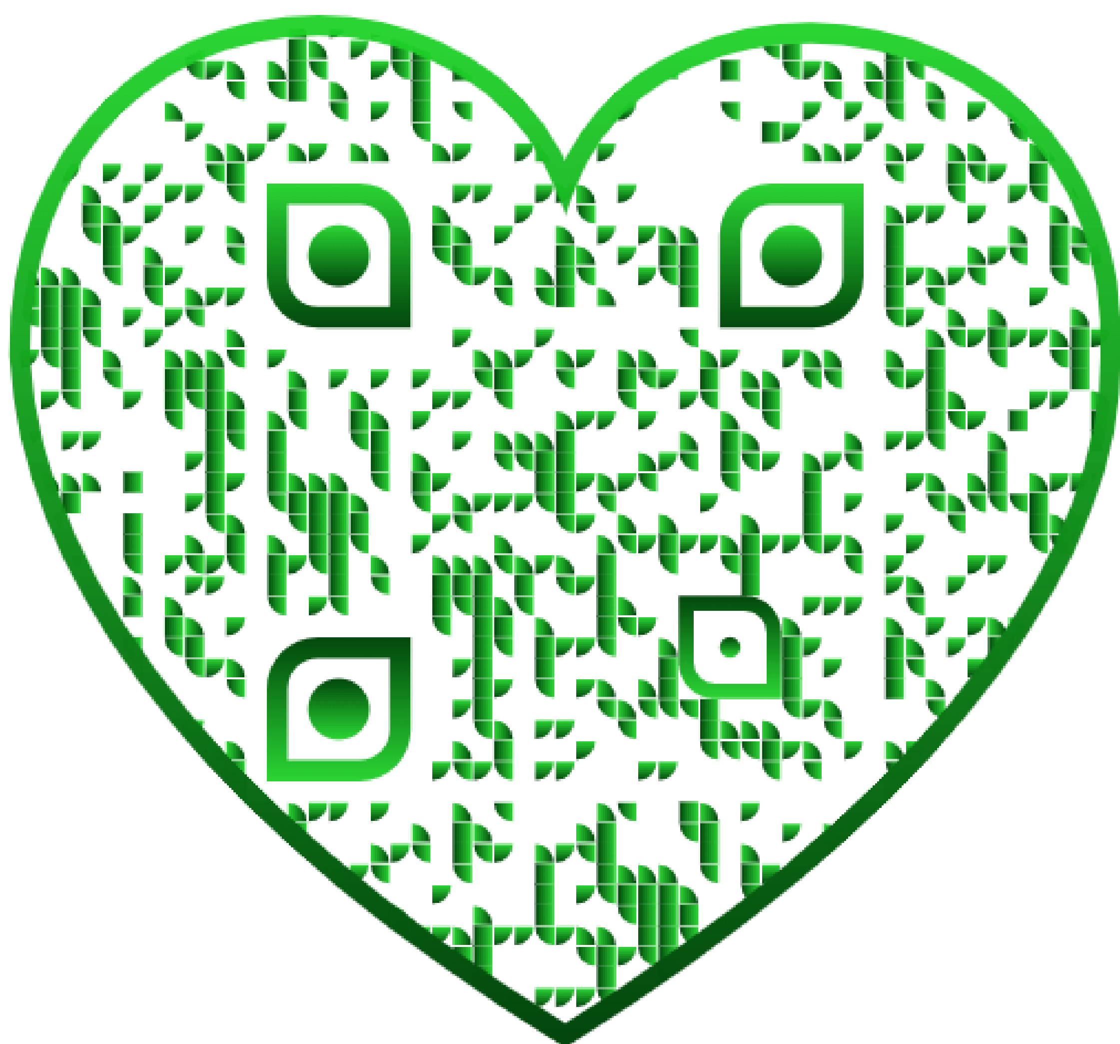
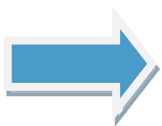
CLAUDIO GREGORIO

APRENDA CRIAR METAS E OBJETIVOS E TRANSFORME SUA VIDA



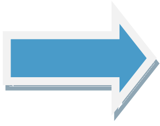




Importante

Este e-book é livre, podendo ser compartilhado, no entanto, é protegido pela Lei 9.610/98, que proíbe à cópia, modificação ou reprodução do conteúdo.





Sumário

4. Introdução

5. Dica

6. Você Define Aonde Quer Chegar

7. Diferenças Entre Metas e Objetivos

8. Formule Seu Objetivo

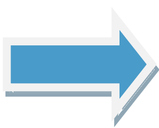
10. SMART

11. As Quatro Ações

12. Mais Dicas Importantes

13. Resumo

14. Sobre



Introdução

Tudo o que você quer ser, ter, fazer e realizar, em sua vida, em sua carreira e em seus negócios depende de uma boa formulação de metas e objetivos.

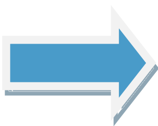
Neste E-book você aprenderá os segredos dos campeões, aprenderá como estabelecer seus objetivos e traçar suas metas para conquistar tudo o que sonha.

Libere todo seu potencial e canalize-o para sua própria realização e felicidade, objetivos bem formulados são uma alavanca para que você tire o máximo proveito de suas forças e talentos.

Pessoas sem objetivos são como um navio à deriva..... Somente a correta formulação de objetivo poderá ajudá-lo a levar uma vida muito mais plena e satisfatória, rumo ao seu futuro ideal.

" Você deseja mais Dinheiro, Sucesso, qualidade de vida?? Transforme seus desejos em Objetivos, e você estará desenhando o mapa para chegar lá.





Dica:

Este E-book é para seu aprendizado e conhecimento, e você estabelece aonde quer chegar. Leia e releia quantas vezes for preciso, coloque toda sua energia e disposição na execução de todo o processo, não deixe de colocar em prática tudo o que aprender.



Você quer definir e alcançar objetivos que o farão conquistar tudo aquilo que você deseja?

Está disposto a começar com garra de campeão?

Quais são seus objetivos? Já pensou nisso ? Já colocou no papel? Se não, está na hora de colocar..... Este é o verdadeiro segredo do vencedor.

Você vai se sentir muito mais CONFIANTE E MOTIVADO depois de definir claramente o que você quer.

Experimente! e prepare-se para grandes conquistas, então sugiro começar assim:

Pegue um caderno e o nomeie como "*Caderno dos meus objetivos*"

Coloque seu nome e data, e relacione o seguinte:

"O que estou fazendo hoje para construir o amanhã com o qual sempre sonhei?"

Que competencias e habilidades eu desejo desenvolver após a leitura deste E-Book?

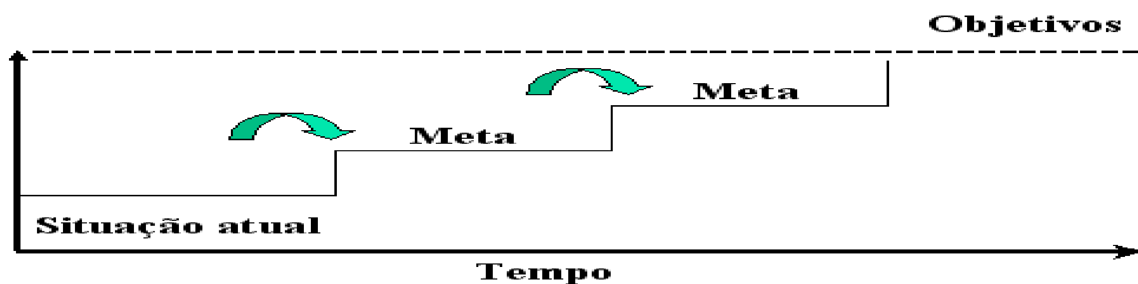
Que resultados eu espero obter? (o que eu quero realizar, mudar ou melhorar após aplicar meu aprendizado?)

Qual é a diferença entre metas e objetivos?

Objetivos: é a descrição daquilo que se pretende conseguir.

Metas: é a segmentação dos objetivos, ou seja, os marcos que você precisa ultrapassar para chegar lá.

" Uma meta que você atinge o coloca mais perto do seu objetivo"



Exemplos:

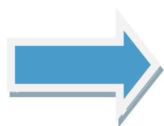
“Meu objetivo é ler aquele livro em 10 dias, minha meta é ler pelo menos 5 páginas todos os dias”.

“Meu Objetivo é emagrecer 15 kg em 5 meses, minha meta é perder 3 Kg por mês”.

Se você quer saber por que é tão importante definir metas e objetivos, pense nas seguintes perguntas:

- O que você mais deseja?
- O qual importante é para você realizar os seus sonhos?

" Sonhos nos dão um senso de identidade, de propósito e de significado.... Eles refletem nossas mais profundas aspirações.



Formule seus objetivos

Agora que você ja sabe que OBJETIVO é onde você quer chegar e METAS são cada etapa que você passará para alcançar seu objetivo, você precisa entender que o primeiro passo é formular por escrito o que você deseja. Parece ser muito simples, mas aqui esta o ponto onde a grande maioria das pessoas falham, acham que não há necessidade de escrever. Mas é de fundamental importância que você faça isso, quando colocamos no papel, treinamos a nossa mente a visualizar o que queremos, e visualização é um fator determinante para construção de nossos Objetivos.

Lembra-se do caderno que sugeri? Pegue-o e formule as seguintes perguntas e responda na sequencia:

- **Qual seu objetivo**? *não esqueça de observar se ele é mensurável, quando ele se realizará, onde e quem participa deste objetivo*, escreva tudo, seja detalhista.
- **Qual a evidencia de que você conseguiu?** *Faça uma descrição de sua representação interna mental do seu ultimo passo.*
- **O que você ganhará com isso, quais os benefícios que obterá?**
- **O que você perde com isso?** *Se houver alguma perda que afeta a vida de alguém ou traga situações negativas, o que pode fazer para transformar estas situações em positivas?*

- **Quais os valores que irá satisfazer ao atingir seu objetivo?**

- **Que recursos você precisará?** *Não se esqueça que recursos não são apenas físicos como: Dinheiro, equipamentos... Também se refere a conhecimentos, habilidades, etc...*
- **Quais as estratégias que você adotará?** *Detalhe o que fará, pense em pessoas que já fizeram isso, como elas conseguiram?*
- **Quais serão suas ações?** *Estabeleça aqui suas ações, o que e como fará, coloque suas metas de forma clara e objetiva.*
- **Primeiro passo.** *Tudo começa com um primeiro passo, qual será sua primeira ação?*
- **De que depende a realização?** *Pense o que você pode fazer para que este objetivo dependa de você.*
- **Escreva o grau de comprometimento de 0 a 10.** *Nenhum objetivo é alcançado sem um elevado grau de comprometimento. Se seu comprometimento for menor que 10, pense em formas de aumenta-lo.*

E então, já escreveu em seu caderno e respondeu a todas as questões acima?

Caso não tenha feito isso, sugiro fortemente que não continue a leitura deste e-book, pare agora mesmo e conclua esta etapa, sabe por quê? Porque toda vez que escrevemos, materializamos nossos objetivos, e colocamos nosso cérebro em ativação, colocando automaticamente a gente em ação.



SMART

Em inglês esta palavra significa esperto, este também é um acrônimo muito útil para você lembrar as 5 características básicas que um objetivo bem formulado deve ter:

S	M	A	R	T
Specific	**Measurable**	**Attainable**	**Relevant**	**Time-Bound**
Específico	**Mensurável**	**Atingível**	**Realevante**	**Com Prazo**
Seu Objetivo é especifico e está claramente definido?	Como você vai avaliar seu objetivo, quais metas precisa estabelecer?	É realmente possível atingir este objetivo?	Este Objetivo é realmente importante para você? Que Benefícios ele trará?	Quando você alcançará seu objetivo? Quando dará os próximos passos?



As Quatro Ações

Bom, agora imagine o que você quer alcançar nos próximos 2 anos? E nos próximos 5 anos?

Imagine tudo o que deseja conquistar em sua vida:

✓Pessoal ✓Profissional ✓Financeira ✓Familiar ✓Social

Para conquistar seus objetivos é preciso defini-los com clareza. Veja abaixo como definir seus objetivos:

1. Priorize:

Pense em tudo o que você quer alcançar em sua vida nos diferentes níveis, o que você quer ser, ter e fazer, defina suas prioridades.

2. Defina suas Metas

Para alcançar seus objetivos é muito importante definir suas metas, conforme explicado anteriormente.

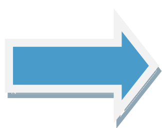
3. Desenvolva um plano de ação.

Faça um cronograma e desenvolva um plano de ação para alcançar cada meta estabelecida

4. Monitore seus Resultados

Execute as ações do seu cronograma e observe: Que resultado está obtendo? Que obstáculos precisam ser superados? O que deve ser mudado?

✓Observe seu progresso e celebre suas vitórias, para manter-se sempre motivado.



Mais Dicas Importantes

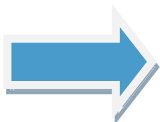
✓Formule objetivos por meio de afirmações positivas, em vez de dizer: “Quero sair de meu péssimo emprego” diga “Quero um emprego maravilhoso e que...”

✓Escreva seus objetivos e metas sempre, escrever o ajudará manter o foco.

✓Certifique que suas metas são atingíveis, não importa que pareçam fáceis, o importante é sentir-se realizado em cada meta concluída, aumente gradativamente o grau de desafio

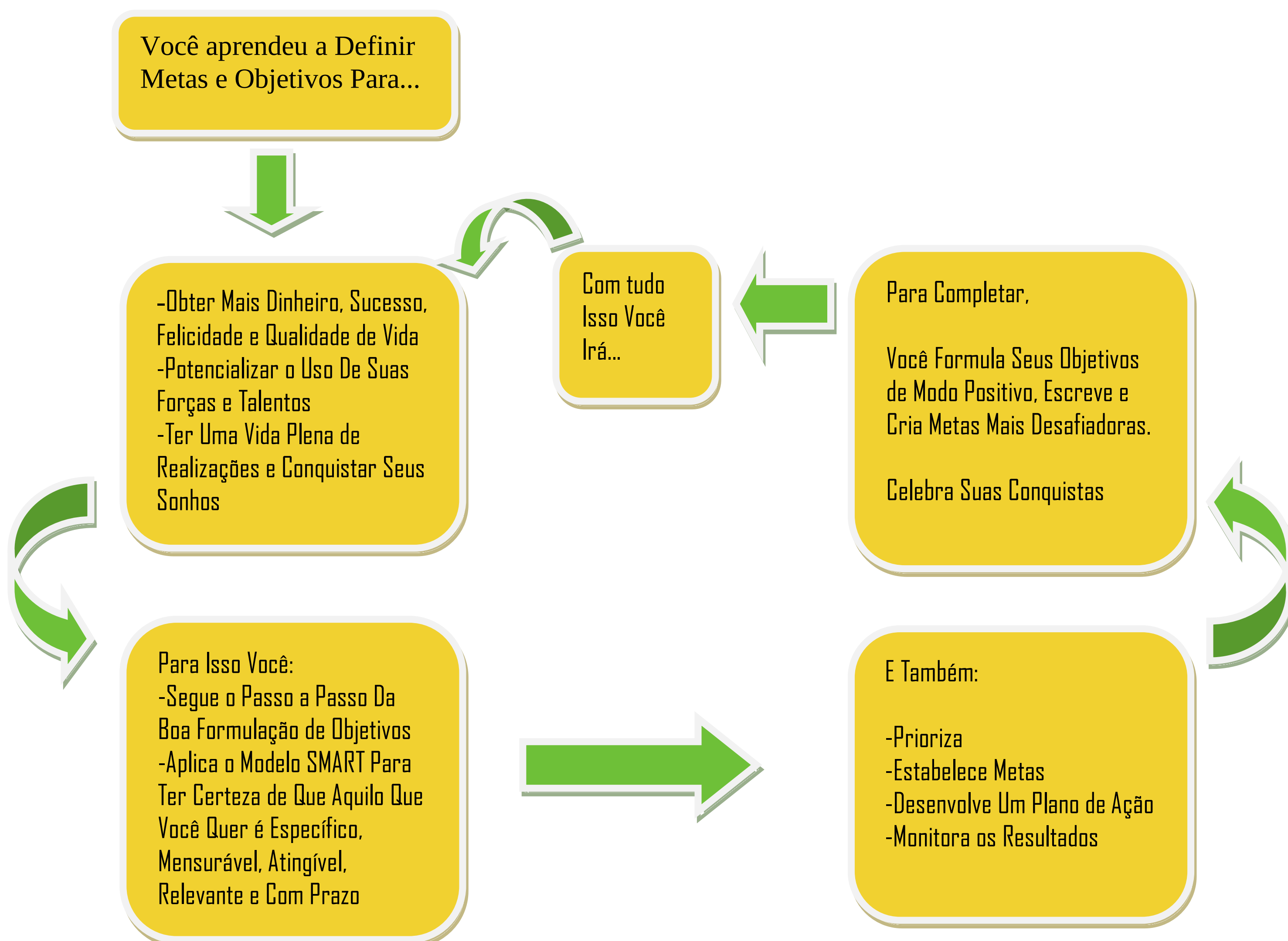
✓Celebre sempre suas vitórias, cada meta atingida deve ser comemorada com um jantar, um passeio ou qualquer coisa que marque este momento de realização, assim você estará sempre motivado e cada vez mais desafiado.

✓Depois que alcançar seu objetivo, estabeleça outro.



Resumo

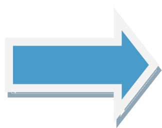
Então resumindo o aprendizado até aqui:



Bom, agora é com você, coloque em prática tudo o que aprendeu. Não se separe do seu caderno de metas e objetivos e não se esqueça de se dedicar ao máximo em cumprir cada etapa do seu plano de ação.

Como disse o radialista americano Larry Elder:

"Um objetivo sem um plano é apenas um desejo"



Sobre Claudio Gregório



Claudio Gregório é empresário, palestrante, coach e especialista em comportamento humano. Dentre os diversos treinamentos que já aplicou, destacam-se:

- ✓ Coaching e PNL Aplicado aos Negócios
- ✓ Hábitos Que Libertam
- ✓ Sucesso Não é Sorte
- ✓ Mude Sua Mente e Mude Sua Vida
- ✓ Mude Seus Hábitos e Venda Mais
- ✓ Identificando e Controlando Temperamentos
- ✓ Os 5 Pilares Para Uma Vida de Sucesso

Caso queira entrar em contato com o Claudio é só mandar um e-mail para contato@inovegente.com.

Um forte abraço e Sucesso pra você!